

2018-08-17 utg. 18

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning			
2019-01-14	Må, v3	Grund Mårten 1930-2100	Ass. Frida	A8	Bas	Knästöt - Angrepp	<b>Mot:</b> Skrev, överkropp, huvud <b>Med:</b> Knä <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.		
				A9	Bas	Knästöt - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, flinch, höftkontroll, tidig kontring.		
				A12	Bas	Flinch	<b>Mot:</b> Arm & bröst, knä & höft <b>Med:</b> Underarmar <b>Hur:</b> >90°, spretande fingrar, defensivt/offensivt.		
				A16	Grepp	Kroppsgrepp - Angrepp	<b>Mot:</b> Kropp, kropp & arm, kropp & armar <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Från 360°, högt/lågt.		
				A17	Grepp	Kroppsgrepp - Försvar	<b>Hur:</b> Tidigt försvar, balans, flinch från grepp, distraktioner, kontringar.		
		Forts. Jonas	D14	Mark	Back control - Angrepp	<b>Mot:</b> Rygg/turtle <b>Med:</b> Armar och ben/knä <b>Hur:</b> Seat belt control, legs hooks/knä och aktiv fot.			
			D15	Mark	Back control - Försvar	<b>Hur:</b> Flinch från grepp, sparka ur legs hooks, rotation, vändning till guard, avstöt, fingrar.			
			E3	Grepp	Armstrypning - Angrepp (Adv.)	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Rear naked choke.			
			E4	Grepp	Armstrypning - Försvar (Adv.)	<b>Hur:</b> Fri luftväg, rotation, balanssteg, fingrar, sparka ur leg hooks, avstöt, distraktioner.			
			E5	Grepp	Giljotin - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals/nacke med/utan arm <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Tight, dra upp och åt sidan.			
			E6	Grepp	Giljotin - Försvar	<b>Hur:</b> Clear, rotation, distraktioner, sit-out, tryck ut.			
2019-01-16	On, v3	Grund Mårten 1930-2100		A1	Bas	Kampställning	<b>Hur:</b> Kampställning öppen/stängd, samtalsställning.		
				A2	Bas	Förflyttning	<b>Hur:</b> Stående, liggande, med försvar/angrepp, med kontroll/nyttjande av omgivning.		
				A4	Bas	Raka slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.		
				A5	Bas	Raka slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.		
				A14	Grepp	Grepp - Angrepp	<b>Mot:</b> Underarm, kläder, hår <b>Med:</b> en/två händer <b>Hur:</b> Öppen/stängd kontroll, högt/lågt, med slag/knä, med drag.		
				A15	Grepp	Grepp - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, balans, avlasta, kontring, handfrigöringar, hög armbåge, ryck/slå loss, distraktion, fingrar.		
		Forts. Emil	C1	Bas	Skallning - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Skalle <b>Hur:</b> Framåt, bakåt, sida, enstaka/kombinationer.			
			C2	Bas	Skallning - Försvar	<b>Hur:</b> Stängd guard, armbågsblockering, huvudblockering.			
			C4	Grepp	Kroppsgrepp med lyft - Angrepp	<b>Mot:</b> Kropp, kropp & arm, kropp & armar <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Från 360° med lyft.			
			C5	Grepp	Kroppsgrepp med lyft - Försvar	<b>Hur:</b> Låg tyngpunkt, distraktioner, kontringar, stampspark vägg/annan angripare.			
			2019-01-21	Må, v4	Grund Jens 1930-2100	Ass. Sara	A6	Bas	Cirkulära långa slag - Angrepp
A7	Bas	Cirkulära långa slag - Försvar					<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.		
A28	Vapen	Sköldföremål - Angrepp					<b>Mot:</b> Ansikte, kropp <b>Med:</b> Sköldföremål <b>Hur:</b> Stöt, cirkulär attack, kombinationsattacker.		
A29	Vapen	Sköldföremål - Försvar					<b>Mot:</b> Tillhyggen <b>Med:</b> Sköldföremål <b>Hur:</b> Avstånd, 360 block/parrering, återtag med tryck/drag & kontringar.		
Forts. Jocke	D1	Bas					Cirkulära korta slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Krok, uppercut.	
	D2	Bas			Cirkulära korta slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.			
	D3	Bas			Rundspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Ben, kropp, huvud <b>Med:</b> Skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.			
	D4	Bas			Rundspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.			
	D5	Bas			Duckningar	<b>Hur:</b> Nedåt, bakåt, sida.			
	2019-01-23	On, v4			Grund Tomas 1930-2100		A13	Bas	Distraktioner (Basic)
A18							Grepp	Tvåhandsstrangulering - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Händer <b>Hur:</b> Mot/utan vägg.
A19			Grepp	Tvåhandsstrangulering - Försvar			<b>Hur:</b> Tidigt försvar, enkel/dubbel handkrok med kontring, distraktion.		
Forts. Jonas			C3	Bas	Distraktioner (Int.)	<b>Mot:</b> Käklinje, öra, fingrar, kläder, känslig hud <b>Med:</b> Fingrar, hand <b>Hur:</b> Skapa utrymme för kontring/frigöring.			
			D8	Mark	Guard - Angrepp	<b>Mot:</b> Höft, ben <b>Med:</b> Två ben, ett ben <b>Hur:</b> Öppen/stängd guard, halv-guard, butterfly-guard, välta & svep.			
			D9	Mark	Guard - Försvar	<b>Hur:</b> Stående/sittande brytning & passage, pistong, kontringar, distraktioner, bred bas.			
			F7	Balans	Krokben - Angrepp	<b>Mot:</b> Underben, arm, kropp <b>Med:</b> Armkontroll/kroppsgrep & fot/underben <b>Hur:</b> Svep utsida ben.			
			F8	Balans	Krokben - Försvar	<b>Hur:</b> Balanssteg, kontringsnedtagning, distraktioner.			

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning		
2019-01-28	Må, v5	Grund Tomas	A3	Bas	Fall/resning	<b>Hur:</b> Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.		
			A20	Balans	Stöt - Angrepp	<b>Mot:</b> Bröst <b>Med:</b> Händer <b>Hur:</b> Skapa avstånd/välta, förekomma attack.		
			A21	Balans	Stöt - Försvar	<b>Hur:</b> Kroppsförsvar, 360 parrering, balanssteg.		
			A24	Mark	Markposition - Angrepp	<b>Mot:</b> Person på rygg <b>Med:</b> Slag, tvåhandstrangulering, fasthållning <b>Hur:</b> Sittandes mellan/brevid benen.		
			A25	Mark	Markposition - Försvar	<b>Hur:</b> Råka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.		
		Forts. Jonas	E7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 2)	<b>Mot:</b> Ben <b>Med:</b> Armar <b>Hur:</b> Single/double leg lyft.		
			E8	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 2)	<b>Hur:</b> Sprawl, dämpning med kroppsgrepp, falldämpning & vändning.		
			F5	Balans	Höftkast - Angrepp	<b>Mot:</b> Midja, arm, nacke <b>Med:</b> Armar/händer, höft <b>Hur:</b> Tight, låg höft, räta ut & rotera.		
			F6	Balans	Höftkast - Försvar	<b>Hur:</b> Sänka tyngdpunkt, blockera höften, offerkast.		
			1930-2100					
2019-01-30	On, v5	Alla Niklas	A10	Bas	Vertikalspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Skrev, liggande/sittande motståndares huvud <b>Med:</b> Trampdyna/skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.		
			A11	Bas	Vertikalspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
			B5	Bas	Stampspark - Angrepp (Int.)	<b>Mot:</b> Torso, ben <b>Med:</b> Hälen <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.		
			B6	Bas	Stampspark - Försvar (Int.)	<b>Hur:</b> Guard med knä, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
1930-2100								
2019-02-04	Må, v6	Grund Peter	A22	Mark	Stampspark - Angrepp (Basic)	<b>Mot:</b> Knä, skrev, överkropp <b>Med:</b> En fot, två fötter <b>Hur:</b> Fot vinklad utåt/uppåt, höften lyft från marken.		
			A23	Mark	Stampspark - Försvar (Basic)	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar.		
			A26	Mark	Mount - Angrepp	<b>Mot:</b> Person på rygg <b>Med:</b> Slag, strypning, fasthållning <b>Hur:</b> Sittandes över höft/bröst, med/utan leg wraps.		
			A27	Mark	Mount - Försvar	<b>Hur:</b> Avstöt, råka, spark ur leg wraps, distraktioner, kontringar.		
		Forts. Jens Per	F13	Vapen	Gevär - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, torso <b>Med:</b> Långa eldhandvapen <b>Hur:</b> Verkanseld, hot, pip-/kolvstöt, magasin-/lådastöt, skärning.		
			F14	Vapen	Gevär - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.		
			E13	Vapen	Pistol - Angrepp (Adv.)	<b>Mot:</b> Huvud, torso <b>Med:</b> Korta eldhandvapen <b>Hur:</b> Verkanseld, hot, pipstöt, cirkulära slag.		
			E14	Vapen	Pistol - Försvar (Adv.)	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.		
			C10	Vapen	Käpp - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp <b>Med:</b> Långa-/hårda föremål <b>Hur:</b> En-/tvåhandssving, stöt.		
		C11	Vapen	Käpp - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, controll, counter, post-fight.			
		1930-2100						
		2019-02-06	On, v6	Alla Mårten	B1	Bas	Hammarlag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp, skrev <b>Med:</b> Stängd hand <b>Hur:</b> Horisontellt/vertikalt 360°.
					B2	Bas	Hammarlag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.
B3	Bas				Armbågsslag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp, skrev <b>Med:</b> Armbåge fram-/baksida <b>Hur:</b> Horisontellt/vertikalt 360°.		
B4	Bas				Armbågsslag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
1930-2100								
2019-02-11	Må, v7	Grund Emil	B7	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm med vapen, kropp och arm <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Stängd/öppen, insida/utsida, med kroppsgrepp.		
			B8	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Försvar	<b>Hur:</b> Pistong, gångjärn, distraktioner, kontringar.		
			B17	Vapen	Kniv - Angrepp	<b>Mot:</b> Torso, hals, huvud <b>Med:</b> Korta stick-/skärvapen <b>Hur:</b> Cirkulära & raka angrepp, hot, med/utan grepp.		
			B18	Vapen	Kniv - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.		
		Forts. Mårten Per	A25	Mark	Markposition - Försvar	<b>Hur:</b> Råka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.		
			D10	Mark	Knee on belly - Angrepp	<b>Mot:</b> Person på rygg <b>Med:</b> Slag, strypning, fasthållning <b>Hur:</b> Knä i mage/bröst, bred bas, aktiv fot.		
			D11	Mark	Knee on belly - Försvar	<b>Hur:</b> Råka, distraktioner.		
			F3	Grepp	Klädstrypning - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Motståndarens krage <b>Hur:</b> En/två händer.		
			F4	Grepp	Klädstrypning - Försvar	<b>Hur:</b> Fri luftväg, kroppsförsvar, distraktion, kontrung.		
			1930-2100					
2019-02-13	On, v7	Alla Jens	B7	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm med vapen, kropp och arm <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Stängd/öppen, insida/utsida, med kroppsgrepp.		
			B8	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Försvar	<b>Hur:</b> Pistong, gångjärn, distraktioner, kontringar.		
			B17	Vapen	Kniv - Angrepp	<b>Mot:</b> Torso, hals, huvud <b>Med:</b> Korta stick-/skärvapen <b>Hur:</b> Cirkulära & raka angrepp, hot, med/utan grepp.		
			B18	Vapen	Kniv - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.		
			B15	Vapen	Trubbiga Föremål - Angrepp	<b>Mot:</b> Hårda målytor <b>Med:</b> Hårda enhandsföremål <b>Hur:</b> Förstärkta slag.		
			B16	Vapen	Trubbiga Föremål - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.		
1930-2100								

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning		
2019-02-18	Må, v8	Grund Peter	B1	Bas	Hammerslag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp, skrev <b>Med:</b> Stängd hand <b>Hur:</b> Horisontellt/vertikalt 360°.		
			B2	Bas	Hammerslag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
			B3	Bas	Armbågsslag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp, skrev <b>Med:</b> Armbåge fram-/baksida <b>Hur:</b> Horisontellt/vertikalt 360°.		
			B4	Bas	Armbågsslag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
		1930-2100	Forts. Mårten Ass. M-J	D12	Mark	Gift wrap - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Motståndarens arm <b>Hur:</b> Greppad arm runt motståndarens nacke från mount, vändning.	
				D13	Mark	Gift wrap - Försvar	<b>Hur:</b> Roter till turtle, avstöt, fingrar.	
				E11	Mark	Triangle choke - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Ben, händer & motståndarens arm <b>Hur:</b> Isolera huvud och arm, dra armen diagonalt, kläm ihop.	
				E12	Mark	Triangle choke - Försvar	<b>Hur:</b> Hög hållning, pressa ner höften, armen in/ut, distraktion, kontrung	
2019-02-20	On, v8	Alla Jonas	B9	Grepp	Armsstrykning - Angrepp (Int.)	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Stående bakom, hand greppar hand, med/utan drag bakåt.		
			B10	Grepp	Armsstrykning - Försvar (Int.)	<b>Hur:</b> Fri luftväg, låg tyngpunkt, rotation, balanssteg bakåt, distraktioner.		
			B11	Grepp	Huvudlås - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud/nacke <b>Med:</b> Förstärkt arm <b>Hur:</b> Huvudlås, med slag/nedtagning.		
			B12	Grepp	Huvudlås - Försvar	<b>Hur:</b> Kontroll arm/360, stöt ansikte/höft, offerkast, rotation, benkrok, distraktioner.		
			B13	Mark	Side control - Angrepp	<b>Mot:</b> Axel och höft <b>Med:</b> Knä och händer <b>Hur:</b> Hjärta mot hjärta, kontakta med ett/två knän, händer under axeln.		
			B14	Mark	Side control - Försvar	<b>Hur:</b> Räka till guard, distraktioner.		
			2019-02-25	Må, v9	Grund Tomas	B9	Grepp	Armsstrykning - Angrepp (Int.)
B10	Grepp	Armsstrykning - Försvar (Int.)				<b>Hur:</b> Fri luftväg, låg tyngpunkt, rotation, balanssteg bakåt, distraktioner.		
B11	Grepp	Huvudlås - Angrepp				<b>Mot:</b> Huvud/nacke <b>Med:</b> Förstärkt arm <b>Hur:</b> Huvudlås, med slag/nedtagning.		
B12	Grepp	Huvudlås - Försvar				<b>Hur:</b> Kontroll arm/360, stöt ansikte/höft, offerkast, rotation, benkrok, distraktioner.		
1930-2100	Forts. Jonas	C6			Balans	Armstrykningsnedtagning - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Nedtagning bakåt med/utan att stampa i knävecket.	
		C7			Balans	Armstrykningsnedtagning - Försvar	<b>Hur:</b> Rotation, balanssteg, distraktioner.	
		E9			Mark	Armbar - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm/armbågsled <b>Med:</b> Armar/händer, ben <b>Hur:</b> Armbar, armbar reversed.	
		E10			Mark	Armbar - Försvar	<b>Hur:</b> Distraktioner, pistång, gångjärn, förstärkning, rotation.	
		F9			Mark	Ledlås ben - Angrepp	<b>Mot:</b> Fotled, knäled <b>Med:</b> Armar/händer <b>Hur:</b> Fotledslås, knäledslås, heel hook.	
		F10			Mark	Ledlås ben - Försvar	<b>Hur:</b> Stampa, förstärkt låst led, rotera ur låset.	
		F11			Mark	Figure four arm - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm/skuldra <b>Med:</b> Armar/händer <b>Hur:</b> Figure four, figure four reversed, figure four armbar.	
		F12			Mark	Figure four arm - Försvar	<b>Hur:</b> Råta ut led, förstärkt låst led, rotation, distraktion.	
2019-02-27	On, v9	Alla Peter	D1	Bas	Cirkulära korta slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Krok, uppercut.		
			D2	Bas	Cirkulära korta slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
			D3	Bas	Rundspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Ben, kropp, huvud <b>Med:</b> Skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.		
			D4	Bas	Rundspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
2019-03-04	Må, v10	Grund Tomas	A10	Bas	Vertikalspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Skrev, liggande/sittande motståndares huvud <b>Med:</b> Trampdyna/skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.		
			A11	Bas	Vertikalspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
			B5	Bas	Stampspark - Angrepp (Int.)	<b>Mot:</b> Torso, ben <b>Med:</b> Hälen <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.		
			B6	Bas	Stampspark - Försvar (Int.)	<b>Hur:</b> Guard med knä, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontrung.		
		1930-2100	Ass. Josefin	B13	Mark	Side control - Angrepp	<b>Mot:</b> Axel och höft <b>Med:</b> Knä och händer <b>Hur:</b> Hjärta mot hjärta, kontakta med ett/två knän, händer under axeln.	
				B14	Mark	Side control - Försvar	<b>Hur:</b> Räka till guard, distraktioner.	
				Forts. Jocke	E1	Bas	Accelererade slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen/stängd hand, armbåge <b>Hur:</b> Snurrslag, hoppslag.
					E2	Bas	Accelererade slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering/parrering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.
F1	Bas	Accelererade sparkar - Angrepp	<b>Mot:</b> Torso, huvud <b>Med:</b> Tramdyna, skenben, häl, knä <b>Hur:</b> Snurrspark, hoppspark, hoppknä.					
F2	Bas	Accelererade sparkar - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontrung.					
2019-03-06	On, v10	Alla Andreas	A4	Bas	Raka slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.		
			A5	Bas	Raka slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontrung, avlasta grepp.		
		1930-2100	Niklas	D16	Vapen	Distraktionsföremål - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Spray, vätska, ljus, grus/sand etc. <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.	
				D17	Vapen	Distraktionsföremål - Försvar	<b>Hur:</b> Avstånd, ansiktsguard, handkontroll.	

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning	
2019-03-11	Må, v11	Grund Peter	A8	Bas	Knästöt - Angrepp	<b>Mot:</b> Skrev, överkropp, huvud <b>Med:</b> Knä <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.	
			A9	Bas	Knästöt - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, flinch, höftkontroll, tidig kontring.	
			A12	Bas	Flinch	<b>Mot:</b> Arm & bröst, knä & höft <b>Med:</b> Underarmar <b>Hur:</b> >90°, spretande fingrar, defensivt/offensivt.	
			A16	Grepp	Kroppsgrepp - Angrepp	<b>Mot:</b> Kropp, kropp & arm, kropp & armar <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Från 360°, högt/lågt.	
			A17	Grepp	Kroppsgrepp - Försvar	<b>Hur:</b> Tidigt försvar, balans, flinch från grepp, distraktioner, kontringar.	
		Forts. Jonas	D14	Mark	Back control - Angrepp	<b>Mot:</b> Rygg/turtle <b>Med:</b> Armar och ben/knä <b>Hur:</b> Seat belt control, legs hooks/knä och aktiv fot.	
			D15	Mark	Back control - Försvar	<b>Hur:</b> Flinch från grepp, sparka ur legs hooks, rotation, vändning till guard, avstöt, fingrar.	
			E3	Grepp	Armstrykning - Angrepp (Adv.)	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Rear naked choke.	
			E4	Grepp	Armstrykning - Försvar (Adv.)	<b>Hur:</b> Fri luftväg, rotation, balanssteg, fingrar, sparka ur leg hooks, avstöt, fotledslås, distraktioner.	
			E5	Grepp	Giljotin - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals/nacke med/utan arm <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Tight, dra upp och åt sidan.	
E6	Grepp	Giljotin - Försvar	<b>Hur:</b> Clear, rotation, distraktioner, sit-out, tryck ut.				
2019-03-13	On, v11	Alla 1930-2100	Jens	E13	Vapen	Pistol - Angrepp (Adv.)	<b>Mot:</b> Huvud, torso <b>Med:</b> Korta eldhandvapen <b>Hur:</b> Verkanseld, hot, pipstöt, cirkulära slag.
				E14	Vapen	Pistol - Försvar (Adv.)	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.
2019-03-18	Må, v12	Grund Niklas	A1	Bas	Kampställning	<b>Hur:</b> Kampställning öppen/stängd, samtalställning.	
			A2	Bas	Förflyttning	<b>Hur:</b> Stående, liggande, med försvar/angrepp, med kontroll/nyttjande av omgivning.	
			A4	Bas	Raka slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.	
			A5	Bas	Raka slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.	
			A14	Grepp	Grepp - Angrepp	<b>Mot:</b> Underarm, kläder, hår <b>Med:</b> en/två händer <b>Hur:</b> Öppen/stängd kontroll, högt/lågt, med slag/knä, med drag.	
		A15	Grepp	Grepp - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, balans, avlasta, kontring, handfrigöringar, hög armbåge, ryck/slå loss, distraktion, fingrar.		
		Forts. Emil	C1	Bas	Skallning - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Skalle <b>Hur:</b> Framåt, bakåt, sida, enstaka/kombinationer.	
			C2	Bas	Skallning - Försvar	<b>Hur:</b> Stängd guard, armbågsblockering, huvudblockering.	
			C4	Grepp	Kroppsgrepp med lyft - Angrepp	<b>Mot:</b> Kropp, kropp & arm, kropp & armar <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Från 360° med lyft.	
			C5	Grepp	Kroppsgrepp med lyft - Försvar	<b>Hur:</b> Låg tyngpunkt, distraktioner, kontringar, stampspark vägg/annan angripare.	
2019-03-20	On, v12		Alla 1930-2100	Mårten	A3	Bas	Fall/resning
		D6			Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 1)	<b>Mot:</b> Ett/två ben <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Ingång med kroppsgrepp, single leg, double leg stöt, 360° grader.
		D7			Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 1)	<b>Hur:</b> Sprawl, dämpning med kroppsgrepp/knäblock, falldämpning & vändning.
		F7			Balans	Krokben - Angrepp	<b>Mot:</b> Underben, arm, kropp <b>Med:</b> Armkontroll/kroppsgrep & fot/underben <b>Hur:</b> Svep utsida ben.
		F8			Balans	Krokben - Försvar	<b>Hur:</b> Balanssteg, kontringsnedtagning, distraktioner.
2019-03-25	Må, v13	Alla 1930-2100	Jocke Peter	A6	Bas	Cirkulära långa slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen/stängd hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.
				A7	Bas	Cirkulära långa slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.
				D1	Bas	Cirkulära korta slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Krok, uppercut.
				D2	Bas	Cirkulära korta slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.
				D3	Bas	Rundspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Ben, kropp, huvud <b>Med:</b> Skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.
				D4	Bas	Rundspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.
				D5	Bas	Duckningar	<b>Hur:</b> Nedåt, bakåt, sida.
2019-03-27	On, v13	Alla 1930-2100	Jens	C8	Vapen	Repföremål - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp <b>Med:</b> Böjligen längre föremål <b>Hur:</b> Cirkulära attacker, kombinationsattacker.
				C9	Vapen	Repföremål - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.
				C10	Vapen	Käpp - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp <b>Med:</b> Långa-/hårda föremål <b>Hur:</b> En-/tvåhandssving, stöt.
				C11	Vapen	Käpp - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, kontroll, counter, post-fight.

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning	
2019-04-01	Må, v14	Grund	A13	Bas	Distractioner (Basic)	<b>Mot:</b> Skrev, ögon, hals, hår <b>Med:</b> Hand, fingrar <b>Hur:</b> Skapa utrymme för kontrung/frigöring.	
			Niklas	A18	Grepp	Tvåhandsstrangulering - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Händer <b>Hur:</b> Mot/utan vägg.
			Andreas	A19	Grepp	Tvåhandsstrangulering - Försvar	<b>Hur:</b> Tidigt försvar, enkel/dubbel handkrok med kontrung, distraction.
		Forts.	Mårten	C3	Bas	Distractioner (Int.)	<b>Mot:</b> Käklinje, öra, fingrar, kläder, känslig hud <b>Med:</b> Fingrar, hand <b>Hur:</b> Skapa utrymme för kontrung/frigöring.
				D8	Mark	Guard - Angrepp	<b>Mot:</b> Höft, ben <b>Med:</b> Två ben, ett ben <b>Hur:</b> Öppen/stängd guard, halv-guard, butterfly-guard, välta & svep.
				D9	Mark	Guard - Försvar	<b>Hur:</b> Stående/sittande brytning & passage, pistong, kontrungar, distractioner, bred bas.
				F7	Balans	Krokben - Angrepp	<b>Mot:</b> Underben, arm, kropp <b>Med:</b> Armkontroll/kroppsgrep & fot/underben <b>Hur:</b> Svep utsida ben.
				F8	Balans	Krokben - Försvar	<b>Hur:</b> Balanssteg, kontrungsnedtagning, distractioner.
1930-2100							
2019-04-03	On, v14	Alla			TILLÄMPAT - SCENARIOTRÄNING OCH TAKTIK		
1930-2100		Jens				Ta med inne- och utomhusträningskläder/skor	
2019-04-08	Må, v15	Grund	A3	Bas	Fall/resning	<b>Hur:</b> Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.	
1930-2100		Andreas	A20	Balans	Stöt - Angrepp	<b>Mot:</b> Bröst <b>Med:</b> Händer <b>Hur:</b> Skapa avstånd/välta, förekomma attack.	
			A21	Balans	Stöt - Försvar	<b>Hur:</b> Kroppsförsvar, 360 parrering, balanssteg.	
			Per	A24	Mark	Markposition - Angrepp	<b>Mot:</b> Person på rygg <b>Med:</b> Slag, tvåhandstrangulering, fasthållning <b>Hur:</b> Sittandes mellan/bredvid benen.
			A25	Mark	Markposition - Försvar	<b>Hur:</b> Råka, knäblock, resning, distractioner, kontrungar.	
			Forts.	Jonas	E7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 2)
E8	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 2)			<b>Hur:</b> Sprawl, dämpning med kroppsgrepp, falldämpning & vändning.		
F5	Balans	Höftkast - Angrepp			<b>Mot:</b> Midja, arm, nacke <b>Med:</b> Armar/händer, höft <b>Hur:</b> Tight, låg höft, räta ut & rotera.		
F6	Balans	Höftkast - Försvar			<b>Hur:</b> Sänka tyngdpunkt, blockera höften, offerkast.		
2019-04-10	On, v15	Alla			SPARRING - SLAG OCH SPARK		
1930-2100		Jocke				Träningen anpassas efter erfarenhet. Handskar och benskydd är ett krav för sparring med kontakt.	
2019-04-15	Må, v16	Grund	A22	Mark	Stampspark - Angrepp (Basic)	<b>Mot:</b> Knä, skrev, överkropp <b>Med:</b> En fot, två fötter <b>Hur:</b> Fot vinklad utåt/uppåt, höften lyft från marken.	
1930-2100		Andreas	A23	Mark	Stampspark - Försvar (Basic)	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar.	
			Per	A26	Mark	Mount - Angrepp	<b>Mot:</b> Person på rygg <b>Med:</b> Slag, strypning, fasthållning <b>Hur:</b> Sittandes över höft/bröst, med/utan leg wraps.
			A27	Mark	Mount - Försvar	<b>Hur:</b> Avstöt, råka, spark ur leg wraps, distractioner, kontrungar.	
			Forts.	Emil	F13	Vapen	Gevär - Angrepp
		F14			Vapen	Gevär - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.
E13	Vapen	Pistol - Angrepp (Adv.)			<b>Mot:</b> Huvud, torso <b>Med:</b> Korta eldhandvapen <b>Hur:</b> Verkanseld, hot, pipstöt, cirkulära slag.		
E14	Vapen	Pistol - Försvar (Adv.)	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.				
C10	Vapen	Käpp - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp <b>Med:</b> Långa-/hårda föremål <b>Hur:</b> En-/tvåhandssving, stöt.				
C11	Vapen	Käpp - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, kontroll, counter, post-fight.				
2019-04-17	On, v16	Alla			EXAMINATIONSFÖRBEREDELSE I		
1930-2100		Jens Mårten Tomas				<a href="#">Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt.</a>	
2019-04-22	Må, v17	Alla	B1	Bas	Hammarlag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp, skrev <b>Med:</b> Stängd hand <b>Hur:</b> Horisontellt/vertikalt 360°.	
1930-2100		Jocke	B2	Bas	Hammarlag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.	
			B3	Bas	Armbågsslag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud, kropp, skrev <b>Med:</b> Armbåge fram-/baksida <b>Hur:</b> Horisontellt/vertikalt 360°.	
			B4	Bas	Armbågsslag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.	



Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning				
2019-04-24	On, v17	Grund	B7	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm med vapen, kropp och arm <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Stängd/öppen, insida/utsida, med kroppsgrepp.				
			B8	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Försvar	<b>Hur:</b> Pistong, gångjärn, distraktioner, kontringar.				
			B17	Vapen	Kniv - Angrepp	<b>Mot:</b> Torso, hals, huvud <b>Med:</b> Korta stick-/skärvapen <b>Hur:</b> Cirkulära & raka angrepp, hot, med/utan grepp.				
			B18	Vapen	Kniv - Försvar	<b>Hur:</b> Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.				
		Forts.	Emil	D12	Mark	Gift wrap - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Motståndarens arm <b>Hur:</b> Greppad arm runt motståndarens nacke från mount, vändning.			
				D13	Mark	Gift wrap - Försvar	<b>Hur:</b> Roterar till turtle, avstöt, fingrar.			
				E11	Mark	Triangle choke - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Ben, händer & motståndarens arm <b>Hur:</b> Isolera huvud och arm, dra armen diagonalt, kläm ihop.			
				E12	Mark	Triangle choke - Försvar	<b>Hur:</b> Hög hållning, pressa ner höften, armen in/ut, , distraktion, kontring			
				<hr/>						
				<hr/>						
2019-04-29	Må, v18	Grund	B9	Grepp	Armsstrykning - Angrepp (Int.)	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Stående bakom, hand greppar hand, med/utan drag bakåt.				
			B10	Grepp	Armsstrykning - Försvar (Int.)	<b>Hur:</b> Fri luftväg, låg tyngpunkt, rotation, balanssteg bakåt, distraktioner.				
			B11	Grepp	Huvudlås - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud/nacke <b>Med:</b> Förstärkt arm <b>Hur:</b> Huvudlås, med slag/nedtagning.				
			B12	Grepp	Huvudlås - Försvar	<b>Hur:</b> Kontroll arm/360, stöt ansikte/höft, offerkast, rotation, benkrok, distraktioner.				
		Forts.	Mårten	C6	Balans	Armstrykningsnedtagning - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Nedtagning bakåt med/utan att stampa i knävecket.			
				C7	Balans	Armstrykningsnedtagning - Försvar	<b>Hur:</b> Rotation, balanssteg, distraktioner.			
				E9	Mark	Armbar - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm/armbågsled <b>Med:</b> Armar/händer, ben <b>Hur:</b> Armbar, armbar reversed.			
				E10	Mark	Armbar - Försvar	<b>Hur:</b> Distraktioner, pistång, gångjärn, förstärkning, rotation.			
				F9	Mark	Ledlås ben - Angrepp	<b>Mot:</b> Fotled, knäled <b>Med:</b> Armar/händer <b>Hur:</b> Fotledslås, knäledslås, heel hook.			
				F10	Mark	Ledlås ben - Försvar	<b>Hur:</b> Stampa, förstärkt låst led, rotera ur låset.			
				F11	Mark	Figure four arm - Angrepp	<b>Mot:</b> Arm/skuldra <b>Med:</b> Armar/händer <b>Hur:</b> Figure four, figure four reversed, figure four armbar.			
				F12	Mark	Figure four arm - Försvar	<b>Hur:</b> Råta ut led, förstärkt låst led, rotation, distraktion.			
				<hr/>						
				<hr/>						
2019-05-01	On, v18	Grund	A10	Bas	Vertikalspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Skrev, liggande/sittande motståndarens huvud <b>Med:</b> Trampdyna/skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.				
			A11	Bas	Vertikalspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.				
			B5	Bas	Stampspark - Angrepp (Int.)	<b>Mot:</b> Torso, ben <b>Med:</b> Hälen <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.				
			B6	Bas	Stampspark - Försvar (Int.)	<b>Hur:</b> Guard med knä, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring.				
			B13	Mark	Side control - Angrepp	<b>Mot:</b> Axel och höft <b>Med:</b> Knä och händer <b>Hur:</b> Hjärta mot hjärta, kontakta med ett/två knän, händer under axeln.				
			B14	Mark	Side control - Försvar	<b>Hur:</b> Råka till guard, distraktioner.				
		Forts.	Jocke	E1	Bas	Accelererade slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen/stängd hand, armbåge <b>Hur:</b> Snurrslag, hoppslag.			
				E2	Bas	Accelererade slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering/parrering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.			
				F1	Bas	Accelererade sparkar - Angrepp	<b>Mot:</b> Torso, huvud <b>Med:</b> Trampdyna, skenben, häl, knä <b>Hur:</b> Snurrspark, hoppspark, hoppknä.			
				F2	Bas	Accelererade sparkar - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.			
				<hr/>						
				<hr/>						
				2019-05-06	Må, v19	Alla	A4	Bas	Raka slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.
							A5	Bas	Raka slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.
Niklas	D16	Vapen	Distraktionsföremål - Angrepp			<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Spray, vätska, ljus, grus/sand etc. <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.				
	D17	Vapen	Distraktionsföremål - Försvar			<b>Hur:</b> Avstånd, ansiktsguard, handkontroll.				
<hr/>										
2019-05-08	On, v19	Grund	A8	Bas	Knästöt - Angrepp	<b>Mot:</b> Skrev, överkropp, huvud <b>Med:</b> Knä <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.				
			A9	Bas	Knästöt - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, flinch, höftkontroll, tidig kontring.				
			A12	Bas	Flinch	<b>Mot:</b> Arm & bröst, knä & höft <b>Med:</b> Underarmar <b>Hur:</b> >90°, spretande fingrar, defensivt/offensivt.				
			A16	Grepp	Kroppsgrepp - Angrepp	<b>Mot:</b> Kropp, kropp & arm, kropp & armar <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Från 360°, högt/lågt.				
			A17	Grepp	Kroppsgrepp - Försvar	<b>Hur:</b> Tidigt försvar, balans, flinch från grepp, distraktioner, kontringar.				
		Forts.	Jonas	D14	Mark	Back control - Angrepp	<b>Mot:</b> Rygg/turtle <b>Med:</b> Armar och ben/knä <b>Hur:</b> Seat belt control, legs hooks/knä och aktiv fot.			
				D15	Mark	Back control - Försvar	<b>Hur:</b> Flinch från grepp, sparka ur legs hooks, rotation, vändning till guard, avstöt, fingrar.			
				E3	Grepp	Armstrykning - Angrepp (Adv.)	<b>Mot:</b> Hals <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Rear naked choke.			
				E4	Grepp	Armstrykning - Försvar (Adv.)	<b>Hur:</b> Fri luftväg, rotation, balanssteg, fingrar, sparka ur leg hooks, avstöt, fotledslås, distraktioner.			
				E5	Grepp	Giljotin - Angrepp	<b>Mot:</b> Hals/nacke med/utan arm <b>Med:</b> Förstärkt underarm <b>Hur:</b> Tight, dra upp och åt sidan.			
				E6	Grepp	Giljotin - Försvar	<b>Hur:</b> Clear, rotation, distraktioner, sit-out, tryck ut.			
				<hr/>						

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning	
2019-05-13	Må, v20	Alla	E13	Vapen	Pistol - Angrepp (Adv.)	<b>Mot:</b> Huvud, torso <b>Med:</b> Korta eldhandvapen <b>Hur:</b> Verkanseld, hot, pipstöt, cirkulära slag.	
			1930-2100	Jens	E14	Vapen	Pistol - Försvar (Adv.)
2019-05-15	On, v20	Grund	A1	Bas	Kampställning	<b>Hur:</b> Kampställning öppen/stängd, samtalställning.	
			Niklas	A2	Bas	Förflyttning	<b>Hur:</b> Stående, liggande, med försvar/angrepp, med kontroll/nyttjande av omgivning.
			Per	A4	Bas	Raka slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.
				A5	Bas	Raka slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 parrering, kropps-försvar, tidig kontrung, avlasta grepp.
				A14	Grepp	Grepp - Angrepp	<b>Mot:</b> Underarm, kläder, hår <b>Med:</b> en/två händer <b>Hur:</b> Öppen/stängd kontroll, högt/lågt, med slag/knä, med drag.
		Forts.	A15	Grepp	Grepp - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, balans, avlasta, kontrung, handfrigöringar, hög armbåge, ryck/slå loss, distraktion, fingrar.	
			Emil	C1	Bas	Skallning - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Skalle <b>Hur:</b> Framåt, bakåt, sida, enstaka/kombinationer.
C2	Bas	Skallning - Försvar		<b>Hur:</b> Stängd guard, armbågsblockering, huvudblockering.			
C4	Grepp	Kropps-grepp med lyft - Angrepp		<b>Mot:</b> Kropp, kropp & arm, kropp & armar <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Från 360° med lyft.			
C5	Grepp	Kropps-grepp med lyft - Försvar		<b>Hur:</b> Låg tyngpunkt, distraktioner, kontrungar, stampspark vägg/annan angripare.			
2019-05-20	Må, v21	Alla	A3	Bas	Fall/resning	<b>Hur:</b> Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.	
			Mårten	D6	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 1)	<b>Mot:</b> Ett/två ben <b>Med:</b> Två armar <b>Hur:</b> Ingång med kropps-grepp, single leg, double leg stöt, 360° grader.
				D7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 1)	<b>Hur:</b> Sprawl, dämpning med kropps-grepp/knäblock, falldämpning & vändning.
				F7	Balans	Krokben - Angrepp	<b>Mot:</b> Underben, arm, kropp <b>Med:</b> Armkontroll/kropps-grep & fot/underben <b>Hur:</b> Sveg utsida ben.
				F8	Balans	Krokben - Försvar	<b>Hur:</b> Balanssteg, kontrungsnedtagning, distraktioner.
2019-05-22	On, v21	Alla	A6	Bas	Cirkulära långa slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Huvud <b>Med:</b> Öppen/stängd hand <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer, indexering.	
			Jocke	A7	Bas	Cirkulära långa slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kropps-försvar, tidig kontrung, avlasta grepp.
				D1	Bas	Cirkulära korta slag - Angrepp	<b>Mot:</b> Ansikte <b>Med:</b> Öppen hand <b>Hur:</b> Krok, uppercut.
				D2	Bas	Cirkulära korta slag - Försvar	<b>Hur:</b> Guard, 360 blockering, flinch, kropps-försvar, tidig kontrung.
				D3	Bas	Rundspark - Angrepp	<b>Mot:</b> Ben, kropp, huvud <b>Med:</b> Skenben <b>Hur:</b> Enstaka/kombinationer.
				D4	Bas	Rundspark - Försvar	<b>Hur:</b> Guard med knä, kropps-försvar, tidig kontrung.
				D5	Bas	Duckningar	<b>Hur:</b> Nedåt, bakåt, sida.
2019-05-27	Må, v22	Alla	EXAMINATIONSFÖRBEREDELSE II			<a href="#">Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt.</a>	
			1930-2100	Jens Jenny (alla)			
2019-05-29	On, v22	Alla	SPARRING - SLAG OCH SPARK			Träningen anpassas efter erfarenhet. Handskar och benskylld är ett krav för sparring med kontakt.	
1930-2100	Jocke						
2019-06-01 Lö, v22 Alla EXAMINATION							
0930-1200	Grund	Alla	Jens			<a href="#">Information om examination</a>	
			Jenny			<a href="#">Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt</a>	
0930-1400	Forts.	(alla)				<a href="#">Examinationsprotokoll</a>	

#### KOM IHÅG!

- Följ träningsreglerna [länk](#)
- Var på plats 5 minuter innan träningen börjar
- Medför skyddsutrustning
- Bär alltid rena träningskläder och skor